

कब्ज और विकार

दूर करने के उपाय

बालकृष्ण भावे

सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन

राजघाट, वाराणसी-१

कब्ज और विकार

दूर करने के उपाय

बालकोबा भावे

सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन

राजघाट, वाराणसी

प्रकाशक : सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन
राजघाट, वाराणसी-१
मुद्रक : शिवलाल प्रिन्टर्स,
नायक बाजार, वाराणसी
संस्करण : सातवाँ
प्रतियाँ : ५,०००; अक्तूबर, १९७४

मूल्य
पचहत्तर पैसे

Title : KABJA AUR VIKAR
DUR KARNE KE UPAYA
Author : Balkoba Bhawe
Subject : Health
SARVA-SEVA-SANGH-PRAKASHAN
RAJGHAT, VARANASI-1

दो शब्द

सन् १९५८ में हैदराबाद के अ० भा० प्राकृतिक चिकित्सा-सम्मेलन के अध्यक्षीय भाषण में मैंने कब्ज, वीर्य-स्खलन और काम-विकार पर विजय प्राप्त करने की युक्तियाँ बतलायी थीं। वही भाषण पुस्तिका रूप में प्रकाशित हो रहा है। काफी लोग इन रोगों से पीड़ित रहते हैं।

आजकल किसी भी विषय पर बहुत विस्तार से लिखने की प्रथा पड़ गयी है। मैं इस विचार से सहमत नहीं हूँ। लोगों की समझ में आसानी से आ जाय, इस विचार से नपे-तुले शब्दों में अनुभव के आधार पर विषय को रखने का प्रयत्न किया है।

उरुलीकांचन (पूना)

२३-३-६०

—बालकोबा भावे

ईश्वर की प्रार्थना और सदाचार का
पालन हर तरह की बीमारी को
रोकने का अच्छे-से-अच्छा और
सस्ते-से-सस्ता इलाज है ।

—गांधीजी

अनुक्रम

१. कब्ज-निवारण के ग्यारह उपाय ५
२. वीर्य-रक्षा के उपाय १३
३. काम-विकार पर विजय १६

कब्ज-निवारण के ग्यारह उपाय

१ १ १

सब रोगों का मूल कब्ज है। यदि कब्ज न रहे, तो मनुष्य प्रायः बीमार नहीं पड़ता। इसलिए कब्ज-निवारण की जानकारी हरएक को रहनी चाहिए। मैं १४ साल तक कब्ज का शिकार रहा। रोज शौच नहीं होता था। मल सूखकर कड़ा हो जाता था। उसमें थोड़ा खून भी चला जाता था। मेरा कब्ज कैसे दूर हुआ, इस संबंध में अनुभव के आधार पर ग्यारह उपाय संक्षेप में यहाँ दिये जा रहे हैं।

१. पूरी नींद

कब्ज का नींद के साथ गहरा सम्बन्ध है। नींद कम आने से कब्ज रहता है। नींद पर्याप्त लेनी ही चाहिए। छोटे बच्चों को ज्यादा नींद की जरूरत रहती है। बाल्यावस्था में १०-१२ घण्टे की नींद जरूरी है। शिशुकाल में तो बालक २० घण्टे तक सोता है। बाद में आहिस्ता-आहिस्ता वह समय कम होता जाता है—युवावस्था में ८ से १० घण्टे, प्रौढ़ावस्था में ६ से ८ घण्टे और वृद्धावस्था में ६ से ७ घण्टे। इस हिसाब से उन-उन अवस्थाओं के मुताबिक पूरी नींद लेने की कोशिश करनी चाहिए। आचार्य विनोबाजी रात को पर्याप्त नींद लेते हैं। दोपहर को एक-डेढ़ घंटे और नींद ले लेते हैं। सोने के विषय में जर्मनी में जो प्रयोग हुए, उनसे पता चलता है कि पूर्व रात्रि की नींद उत्तर रात्रि की नींद की अपेक्षा अधिक आरोग्य-प्रद होती है। विनोबाजी जल्दी सोकर जल्दी उठते हैं और नींद पूरी ले लेते हैं। इससे उन्हें दस्त साफ होता है और उनकी

पाचनशक्ति भी ठीक रहती है। फलस्वरूप सन् '५८ में भूदान-पदयात्रा चालू रहते हुए और सब काम करते हुए उनका तीन महीने में ९ पौंड वजन बढ़ा। पर्याप्त नींद लेने से मल-विसर्जन-शक्ति बनी रहती है।

२. व्यायाम

नियमित रूप से प्रतिदिन व्यायाम करना ही चाहिए। जिस दिन उपवास किया हो, उस दिन या दूसरे दिन व्यायाम न करने पर भी चल सकता है। लेकिन भोजन करते हैं, तो व्यायाम का आग्रह रहना ही चाहिए। व्यायाम अनेक प्रकार के होते हैं। अपनी शरीर-प्रकृति के अनुकूल व्यायाम चुन लेना चाहिए। दौड़ भी लगा सकते हैं। आसन कर सकते हैं। घूमना सर्वोत्तम व्यायाम है। कमजोर, बूढ़े सबके लिए घूमना आसान है। घूमते समय बात न की जाय। घूमते समय मुँह बन्द करके सिर्फ नाक से साँस चलती रहे, तो लाभ होगा। शरीर सीधा तना रहे और कदम तेजी से, चुस्ती से और दृढ़ता से उठने चाहिए।

३. खूब पानी पीजिये

प्यास न लगने पर भी पानी की मात्रा तय करके उतना पानी दिनभर में पीना चाहिए। सुबह मुँह धोने के बाद ३० से ४० तोले गरम पानी में थोड़ा नींबू और शहद मिलाकर पीने की आदत डाली जाय, तो तुरन्त दस्त होने में मदद मिलेगी। तुरन्त शौच न हो तो घूमने निकल जाना चाहिए। इससे भी दस्त की प्रेरणा होगी। हर बार भोजन के आधा या एक घण्टा पूर्व २० से ३० तोला, भोजन के एक या दो घण्टे बाद २० से ३० तोला पानी पीने से मल नहीं सूखेगा। सारे शरीर में

खून का दौरा ठीक गति से रहने से आँतों की मल-विसर्जन-शक्ति बढ़ सकती है। भोजन करते समय पानी नहीं पीना चाहिए। इसका आग्रह ही रहना चाहिए।

४. स्वास्थ्यप्रद भोजन

भोजन में हाथ के पिसे चोकरसहित आटे की रोटी का उपयोग किया जाय। इससे शौच साफ होता है। भोजन में थोड़ा घी, मक्खन या ताजा कच्चा तेल चाहे अल्प परिमाण में ही सही, जरूर लिया जाय। इससे आँतों में आम (Mucus) तैयार होने में मदद मिलती है। आम कम तैयार होने से भी मल-विसर्जन में बाधा पड़ती है। ठीक परिमाण में आम तैयार होने पर आँतों में मल चिपकता नहीं। आँतों में ज्यादा परिमाण में आम तैयार होना जैसे विकार माना जाता है, वैसे ही कम परिमाण में तैयार होना भी विकार ही है। भोजन में पत्ता-भाजी अवश्य होनी चाहिए। दिनभर में अगर २० तोला शाक खाते हैं, तो उसमें पत्ता-भाजी १० तोला होना जरूरी है। शाक में मूँगफली के १५-२० दाने डाल सकते हैं। अंकुरित या उबली मूँगफली शौच में सहायक होती है। सूखे या गीले नारियल के दो-चार तोला टुकड़े शाक के साथ लिये जायँ, तो उसमें जो कूचे (Roughage) का हिस्सा रहता है, वह भी शौच में सहायक है। भोजन में कूचे का अंश उचित मात्रा में न हो, तो कब्ज रहेगा। पत्ता-भाजी, मूँगफली, नारियल, मोसंबी, कच्ची सलाद इन चीजों में कूचे का अंश ठीक-ठीक रहता है। भोजन में ५ से १० तोला तक कच्ची सलाद रहनी चाहिए। सलाद गाजर, ककड़ी, बीटरूट, टमाटर, धनिया या पालक की थोड़ी पत्तियाँ डालकर तैयार की जाती है। गाजर की मात्रा सबसे ज्यादा और बीटरूट और पत्ती की मात्रा सबसे कम रहे।

सलाद में गोभी की पत्तियाँ भी डाल सकते हैं। जिनको म्यूकस कोलयटीज यानी बड़ी आँतों में सूजन की बीमारी हो या डायरिया अथवा डिसेन्ट्री की शिकायत हो, उनके लिए कूचे का अंश वर्ज्य है।

५. मिट्टी का प्रयोग

रात में सोते समय ठंडी मिट्टी की पट्टी पेट पर रखने से सुबह दस्त साफ होता है। मेरा भी यही अनुभव है। बम्बई के भूतपूर्व मुख्यमंत्री स्व० वालासाहेब खेर कहते थे कि “मेरी प्राकृतिक चिकित्साशास्त्र की मिट्टी पर बड़ी श्रद्धा है। मुझे कब्ज रहता था। रात को सोते समय मैंने पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखना शुरू किया। उससे शौच साफ होने लगा। मिट्टी में छिपी हुई इस शक्ति को देखकर मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ। गांधीजी मिट्टी पर इतना जोर क्यों देते थे, यह भी ध्यान में आया।”

सेवाग्राम के एक पुराने आश्रमवासी गो-सेवक श्री बलवन्त-सिंहजी ने ‘बापू की छाया में’ नामक एक पुस्तक लिखी है। उसमें उन्होंने मिट्टी के चमत्कार का वर्णन किया है। वे लिखते हैं : “गोशाला में एक बछड़ी के शरीर में जुएँ पड़ गयी थीं। मैंने एक रोज बारह बजे के करीब तम्बाकू का चूरा, राख और मिट्टी का तेल मिलाकर उसके शरीर पर पोत दिया और आराम करने लगा। मुझे नींद आ गयी। जब मैं एक बजे उठा तो देखा कि बछड़ी बिल्कुल बेहोश पड़ी है, मरने के बिल्कुल नजदीक है। मैं दौड़ता हुआ बापू के पास पहुँचा और काँपते हुए बोला कि ‘मुझसे आज गोहत्या का अपराध हो गया।’ बापूजी ने चौंककर पूछा : ‘क्या हुआ?’ मैंने सारा किस्सा सुनाया। बापूजी उठकर मेरे साथ आये और बछड़ी को देखकर बोले : ‘हाँ, गलती तो हो गयी है, लेकिन क्या किया जाय ? एक

उपाय है, वह करके देखो। अगर इसका जीवन होगा, तो बच जायगी। इसके सारे शरीर पर मिट्टी लगा दो और देखो, इसका क्या परिणाम होता है।' बापूजी यह कहकर चले गये और मैंने एक बाल्टी में घोलकर उसके शरीर पर मिट्टी लगायी।

“बापूजी ने तो सिर्फ एक बार लगाने को ही कहा था, पर मैंने १५ मिनट के बाद उसको साफ कर दिया और दूसरी बार लगा दी। पहली मिट्टी के साथ उसका तम्बाकू और तेल का काफी अंश निकल गया। मैंने देखा की बछड़ी की आँख जहाँ बन्द हो गयी थी, वहाँ उसने पलक खोले। मुझे आशा हो गयी और मैंने दुबारा मिट्टी लगायी। दुबारा मिट्टी लगाने पर उसने कान हिलाये। इस प्रकार मैंने दो-तीन बार और मिट्टी लगायी और निकाली। पाँच बजे तक बछड़ी खड़ी हो गयी, यद्यपि अभी तक बेहोशी में ही इधर-उधर पैर डालती थी। जैसे-तैसे मैंने उसको थोड़ा दूध पिलाया। दूसरे दिन तक वह बिलकुल स्वस्थ हो गयी। उसके खड़े होने की खबर मैंने बापूजी को दी, तो वे बहुत खुश हुए। उन्होंने कहा : ‘यह मिट्टी की करामात है।’

“उस रोज से मिट्टी के ऊपर मेरा यह विश्वास हो गया कि उसमें जहर खींचने की अजीब ताकत है। उस बछड़ी को डॉक्टर या वैद्य की कोई दवा बचा नहीं सकती थी, ऐसा मुझे आज भी लगता है। बाद में वह बछड़ी बड़ी हुई और उसने कई बच्चे दिये। उसको जब देखता, तो मुझे मिट्टी की बात हमेशा याद आ जाती।”

६. सूर्य-स्नान

सुबह सारे शरीर पर सूर्य-स्नान (Sun-Bath) करना चाहिए, वह भी पेड़ के भाग पर विशेष रूप से। सूर्य-किरणों

में ऐसी अद्भुत शक्ति है कि वह आँतों की मल-विसर्जन-शक्ति बढ़ा देती है। प्रातः समय न मिले, तो शाम के पाँच बजे की किरणों भी ले सकते हैं।

७. ठंडे पानी से स्नान

ठंडे पानी से स्नान करने की आदत डालनी चाहिए। जिनका शरीर कमजोर हो, वे पहले गरम पानी और बाद में ठंडे पानी से नहा सकते हैं। धीरे-धीरे आदत पड़ जाने पर ठंडे पानी से नहाने से कोई नुकसान नहीं होगा। यह ध्यान में रहे कि ठंडे जल से स्नान करने के पहले शरीर गरम होना चाहिए। सूर्य-स्नान, व्यायाम या गरम पानी के स्नान से शरीर गरम करके उसके बाद तुरन्त ठंडे पानी से स्नान किया जाय, तो शरीर की मल-विसर्जन-शक्ति बढ़ जायगी। मैं ६ माह तक प्रतिदिन प्रातः एनिमा लेता रहा। जब मैंने गरम पानी का पूर्ण स्नान कर बाद में तुरन्त ही ठंडे पानी का पूर्ण स्नान करना शुरू किया, तो तीन-चार दिन में अपने-आप दस्त आने लगा। गरम पानी का कटिस्नान लेकर तुरन्त ठंडे पानी का कटिस्नान (Hip-Bath) किया जाय, तो भी दस्त आसानी से होने लगता है।

८. सप्ताह में एक समय भोजन न करें

हर सप्ताह शनिवार को शाम का भोजन छोड़ दिया जाय। नीबू का पानी ले सकते हैं। उसमें थोड़ा शहद मिला सकते हैं। शनिवार की शाम को भोजन न करने के खयाल से उस दिन दोपहर को अधिक भोजन नहीं करना चाहिए। अन्यथा शाम का भोजन छोड़ने का कोई लाभ नहीं होगा। दूसरे दिन प्रातः हल्का-सा नाश्ता करके दोपहर के समय हमेशा की तरह भोजन

में रोटी न लेकर उसके बदले मूँग की खिचड़ी व अन्य चीजें लें^१। खिचड़ी पकाते समय उसमें मूँगफली के १५-२० दाने डाले जा सकते हैं। उस दिन शाम का भोजन केवल फल^२ ही रहे। पपीता, अमरूद, चीकू, केला आदि ले सकते हैं। सोमवार से पूर्ववत् आहार शुरू किया जाय।

९. बीच-बीच में उपवास

शक्ति के अनुसार डेढ़, दो या तीन महीने बाद सिर्फ पानी पर एक दिन उपवास करने से पचनेन्द्रियों को आराम मिलता है। साथ ही आँतों में काला मल चिपका होते से जो 'मल-विसर्जन-शक्ति' क्षीण हो जाती है, उसके निकल जाने से सतेज हो जाती है। उपवास के दूसरे दिन सबेरे दस्त न हो, तो एनिमा ले सकते हैं। उपवास के दूसरे दिन वमन कराने से जमा हुआ पित्त निकल जाता है। दो पाँड कुनकुने पानी में थोड़ा नमक डालकर जल्दी से पीकर, तुरन्त मुँह में, गले तक दो उँगलियाँ डालकर वमन कराया जाय। उपवास के दूसरे दिन फल और सब्जी पर रह सकते हैं। यदि ऐसा न हो सके तो पूरी खुराक के बदले आधी खुराक लेनी चाहिए।

१०. चबाकर खाना

चबाकर खाने की आदत डालनी चाहिए। इससे परिमाण से अधिक खाने की आदत छूट जायगी। जिस तरह अति अल्प मात्रा में भोजन करने से मल की गाँठें बन जाती हैं, आँतों में

१. खिचड़ी का इंतजाम न हो सके तो रोज की अपेक्षा एक रोटी कम लें।

२. फल का इंतजाम न हो सके तो रोज की अपेक्षा एक रोटी कम ली जाय।

आम कम तैयार होता है और कब्ज रहता है, उसी तरह अधिक परिमाण में खाने से भी कब्ज रहेगा। चावल स्वतन्त्र रूप से खाने से चवाया नहीं जाता। इसलिए रोटी के साथ चावल खाना चाहिए। रोटी भी पतली दाल या छाछ में डुबोकर खाने की आदत छोड़नी चाहिए, क्योंकि इससे रोटी चवायी नहीं जाती। रोटी सब्जी के साथ खा सकते हैं। पतली दाल चावल के साथ मिलाकर रोटी खा सकते हैं।

११. मल-द्वार के पास के स्नायुओं को दबाना

कई लोगों की शिकायत रहती है कि गुदाद्वार में आकर मल रुक जाता है। यह मल इतना सख्त होता है कि अपने-आप नहीं निकलता। मल जोर लगाने पर भी नहीं निकलता, तब क्या किया जाय? इस सम्बन्ध में मेरी अपनी अनुभूत एक तरकीब यह है कि गुदाद्वार के पास बायीं ओर जो स्नायु रहते हैं, उनको बायें हाथ की मुट्ठी में पकड़कर दवाने से जमे हुए मल की पकड़ ढीली हो जाती है। इससे मल धीरे-धीरे खिसकने लगता है। मल खिसककर बाहर निकलने की तैयारी में हो, तब यह सावधानी रखी जाय कि वह एकदम निकल न जाय। वहाँ की अन्तस्त्वचा को धक्का न लगते हुए मल बाहर निकलना चाहिए, क्योंकि धक्का लगने से मल के साथ थोड़ा खून निकल जाने की संभावना रहती है।

वीर्य-रक्षा के उपाय

१ २ १

प्रायः विद्यार्थी-अवस्था में हस्त-दोष की बहुत बुरी आदत पड़ जाती है। सिनेमा आदि के वातावरण की वजह से बहुत कम लोग इस आदत से बच पाते हैं। इस क्रिया के खिलाफ आत्मा की आवाज इतनी बुलन्द रहती है कि चित्त की स्वस्थता खतम हो जाती है। यह चिन्ता सदैव सताती रहती है कि किसी तरह छुटकारा हो। यह प्रवृत्ति छह महीने या सालभर चल जाय तो रात को निद्रावस्था में स्वप्नदोष होने लग जाता है। चिन्ता का यह दूसरा विषय खड़ा हो जाता है। ऐसे व्याकुल जीवों के लिए स्वप्नदोष से मुक्ति पाने के ग्यारह उपाय यहाँ बताये जाते हैं।

स्वप्नदोष प्रायः विकार से शुरू होता है। बाद में वह बिना विकार के भी होने लगता है। विकार से होनेवाले दोष का उपाय 'निर्विकार होना' है। जब तक चित्त निर्विकार नहीं बनता, तब तक स्वप्नदोष होता रहेगा। चित्त को निर्विकार करने की चार युक्तियाँ हैं। किन्तु विकार के बिना भी जब रात में वीर्यपात हो जाता है, तो उसे रोकने के लिए निम्न-लिखित नियमों का पालन करने से काफी लाभ होगा :

(१) कब्ज रहने से स्खलन होता है। इसलिए कब्ज न रहने पाये, इसका हमेशा ध्यान रखा जाय।

(२) रात में सोते समय पेड़ू, यानी नाभि के नीचे का भाग गरम न रहे। धोती या पाजामा ढीला पहना जाय या सिर्फ लंगोट पहनकर सोना चाहिए। इसके अलावा रात को सोते

समय कम-से-कम ओढ़ें, ताकि शरीर में गर्मी पैदा न हो। पेड़ू या सारे शरीर में गर्मी पैदा होने से स्खलन होता है। ठंड ज्यादा लगने पर रात में दो या तीन बजे ज्यादा ओढ़ सकते हैं। शरीर थोड़ा ठंडा ही रहना चाहिए। ठंडे का अर्थ है, शरीर की मूल स्वाभाविक गरमी से अधिक नहीं। उससे थोड़ी कम उष्णता रहे, लेकिन ज्यादा नहीं।

(३) रात को सोते समय जननेन्द्रिय पर घड़े का दो-चार लोटे ठंडा पानी डाला जाय। गर्मियों में छह-सात लोटे भी डाल सकते हैं। उसी समय पेड़ू पर भी दो-तीन लोटे ठंडा पानी डालना ठीक रहेगा। जाड़े के दिनों में बहुत ठंड पड़ने पर मटके (घड़े) के पानी के बजाय ताजा पानी डाला जाय। बाद में पेशाब करके सो जायँ। गर्मी और अन्य ऋतुओं में भी सोते वक्त लँगोटी ठंडे पानी से भिगोकर पहन ली जाय।

(४) रात को हमेशा करवट से सोने की आदत डाली जाय, क्योंकि चित्त (सीधे) सोने से वीर्य-थैली पर दबाव पड़ता है, जिससे स्खलन की सम्भावना रहती है।

(५) सुबह या दोपहर को गरम पानी से स्नान करने की आदत हो, तो गरम पानी के बाद तुरन्त ठंडे पानी से स्नान किया जाय और हो सके तो उस समय पेड़ू व जननेन्द्रिय पर मटके (घड़े) का ५-१० लोटे ठंडा पानी डाला जाय। शाम को दूसरी दफा स्नान कर सकें, तो बहुत अच्छा।

(६) रात को २ या ३ बजे इरादापूर्वक, लाजिमी तौर पर पेशाब करने का नियम रखा जाय। पेशाब जमा होने पर उसके दबाव से भी स्खलन होता है।

(७) रात को पेटभर भोजन नहीं करना चाहिए। खासकर पचने में भारी चीज तो रात के भोजन में होनी ही न चाहिए। रात का भोजन ऐसा हो कि सरलता से हजम हो

सके । भोजन व सोने के समय के बीच कुछ घंटों का या कम-से-कम एक घण्टे का अन्तर अवश्य होना चाहिए । रात को सोते समय पानी न पीना चाहिए । बहुत प्यास लगने पर थोड़ा पी सकते हैं । हमेशा पेशाब करके ही सोना चाहिए ।

(८) सोने से पूर्व कम-से-कम आध घंटा मौन रखना लाभ-प्रद है । उस समय चित्त में किसी प्रकार का क्षोभ, खलवली, व्याकुलता या रंज नहीं होना चाहिए । चित्त बिल्कुल शांत रहे ।

(९) रात को सोने से पूर्व धार्मिक ग्रन्थों का वाचन-मनन करते हुए सोना चाहिए । नाम-जप का अभ्यास हो तो अच्छा ।

(१०) सोने से पूर्व आधा घण्टा घूमने का क्रम रखा जाय, तो काफी लाभ होगा ।

(११) सोते समय मन में दृढ़ संकल्प करना चाहिए कि “आज रात को स्खलन नहीं होगा, मेरी इच्छा के खिलाफ कैसे होगा ? कभी नहीं होगा, मैं स्खलन हरगिज नहीं होने दूँगा ।” रात को दो या तीन बजे पेशाब करने उठें, तब हरि-स्मरण करते हुए उपर्युक्त संकल्प पुनः दुहराया जाय । इस दृढ़ संकल्प का परिणाम अद्भुत होता है, ऐसा अनुभव है । ●

काम-विकार पर विजय

१ ३ १

काम-क्रोधादि विकारों में सबसे प्रबल 'काम-विकार' है। ब्रह्मचारी, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यासी सभी के लिए काम पर विजय प्राप्त करना अति कठिन है। काम से प्रेरित होकर ही विवाह की इच्छा होती है। इस सम्बन्ध में गांधीजी का एक व्यक्तिगत पत्र बड़ा ही मार्गदर्शक है :

“हम सबके सब प्राणी 'धर्मज' सन्तान नहीं हैं, 'कामज' हैं। कोई ऐसा पुरुष हो, जो स्थिरवीर्य है; लेकिन उसे सन्तान की इच्छा होती है और स्त्री भी उसको अनुकूल मिलती है, जो उसीके मारफत सन्तान उत्पन्न कराना चाहती है और कोई विकार नहीं है, तो उसका पुत्र 'धर्मज' होगा।

“अगर पति-पत्नी विकार होते हुए भी सन्तान की इच्छा से सहवास करते हैं, तो उनके ब्रह्मचर्य की कोई हानि नहीं होती है। ऐसी सन्तान एक ही हो सकती है। यह सब आदर्श स्थिति का वर्णन है। इस आदर्श को हम जहाँ तक हो सके, पहुँचें।

“सन्तानोत्पत्ति किसीका धर्म नहीं है; लेकिन उसकी इच्छा अधर्म भी नहीं है। जिसकी ऐसी इच्छा नहीं है, उसके लिए विवाह सर्वथा त्याज्य है। अर्थात् विवाह का कारण कामेच्छा कभी नहीं हो सकता। इस आदर्श को खयाल में रखकर विवाहित अपना कर्तव्य पालन करें।”

गांधीजी के उपर्युक्त पत्र में जो आदर्श हमारे सामने रखा गया है, उसका पालन करना हो, तो काम-विकार पर विजय प्राप्त करने की कोशिश करनी चाहिए। वैवाहिक जीवन में

शुरू से ही पति-पत्नी विषय-सुख में डूब जाते हैं। क्षणिक विषय-सुख के लिए अपने अमोघ वीर्य का प्रतिदिन नाश करते रहते हैं। इससे शरीर, मन और बुद्धि, तीनों क्षीण हो जाते हैं और ग्लानि पैदा होती है। उससे छूटने के लिए भरसक प्रयत्न करने पर भी हार खानी पड़ती है। हार जाने पर एक विकट समस्या हमेशा सामने खड़ी रहती है कि इस पर किस तरह विजय प्राप्त की जाय। इसलिए काम-विकार पर विजय प्राप्त करना चाहनेवाले प्रयत्नशील पुरुषों के लिए निम्नलिखित चार उपाय यहाँ पेश किये जाते हैं।

(१) सबसे पहले यह सोचना चाहिए कि काम-विकार कहाँ पैदा होता है, उसकी जगह कौन-सी है, वह भीतर निर्माण होता है या बाहर ? वस्तुतः विकार की जगह मन है। विकार मन में ही पैदा होता है, बाहर नहीं। यद्यपि विकार के निमित्त बाह्य हैं, फिर भी प्रत्यक्ष विकार चित्त में ही पैदा होता है, यह निश्चित है।

(२) विकार हमेशा स्त्री के बारे में पैदा होता है, पुरुष के बारे में नहीं। पुरुष की देह देखकर विकार पैदा नहीं होता, स्त्री-देह देखकर होता है। इसके कारण की ओर ध्यान देना चाहिए। छान-बीन से मालूम होगा कि पुरुष-देह और स्त्री-देह दोनों में हड्डी, मांस, खून आदि देह के अवयव समान होते हैं। जब पुरुष-देह विकार पैदा करने में असमर्थ है, तो स्त्री-देह भी विकार पैदा करने में असमर्थ रहनी चाहिए। पुरुष-देह और स्त्री-देह, दोनों में देह की दृष्टि से साम्य है। फिर भी यह बात सत्य है कि स्त्री-देह देखने से विकार पैदा होता है। इसका कारण यह है कि स्त्री-देह के ऊपर रूप और आकार की दूसरी एक स्त्री रहती है और उसीसे विकार पैदा होता है।

(३) सृष्टि के भिन्न-भिन्न पदार्थों का ज्ञान कैसे होता है ? जो पदार्थ बाहर रहता है, उसका कुछ रूप और आकार रहता है । उस पदार्थ में शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध ये पाँच गुण होते हैं । उस पदार्थ के ज्ञान के लिए वह पदार्थ मन पर आरूढ़ होना चाहिए । पदार्थ सामने होते हुए भी यदि मन दूसरी जगह हो, तो उस पदार्थ का ज्ञान नहीं हो सकता । पदार्थ का ज्ञान हुए बिना काम-क्रोधादि विकार चित्त में पैदा नहीं हो सकते । अब मन पर आरूढ़ होनेवाला पदार्थ कौन-सा है, इसके सम्बन्ध में सोचने पर मालूम होगा कि जो पदार्थ बाहर रहता है, वह पञ्च महाभूतों का रहता है । किन्तु उसके ऊपर रूप और आकार का एक भास रहता है और वही रूप-आकार का भास मन में प्रवेश करता है । पदार्थ में रूप और आकार रहता है, परन्तु रूप-आकार में पदार्थ नहीं रहता—ठीक उसी तरह जैसे बादल में पानी रहता है, पानी में बादल नहीं रहते । अब काम-विकार का निमित्त बननेवाली स्त्री का ही उदाहरण लेकर इस बात को हम अधिक स्पष्ट करेंगे ।

बाहर जिस स्त्री को देखकर हमें लगता है कि वह विकार उत्पन्न करती है, उस स्त्री की ऊँचाई करीब ५-५।१ फुट होती है । उसके शरीर में हड्डी, मांस, खून, फेफड़े, हृदय, आँख, कान, नाक, जीभ, त्वचा, हाथ, पाँव, मुँह आदि अनेक अवयव ज्ञानेन्द्रिय-कर्मेन्द्रिय मिलकर रहते हैं । उस स्त्री का ज्ञान होने के लिए वह स्त्री मन पर आरूढ़ होनी चाहिए, अन्यथा उसका ज्ञान सम्भव नहीं और ज्ञान के बिना विकार सम्भव नहीं । यह पाँच फुट लम्बी बाह्य स्त्री मन में घुस नहीं सकती, क्योंकि मन में उतनी जगह नहीं है । जब बाहर खड़ी स्त्री मन में प्रविष्ट नहीं हो सकती और मन में स्त्री का प्रवेश हुए बिना उसके विषय में विकार पैदा नहीं होता, तब मन पर आरूढ़ होनेवाली

स्त्री बाह्य हड्डी, मांसमयी स्त्री से भिन्न रहती है और वह केवल रूप-आकार की ही होती है। बाहर की स्त्री चलती है, बोलती है, खाती-पीती है और उसकी लम्बाई-चौड़ाई होती है, किन्तु मन में आरूढ़ होनेवाली स्त्री चलती, बोलती, खाती-पीती नहीं और उसकी लम्बाई-चौड़ाई भी नहीं रहती।

(४) मानव-प्राणी की छाया उसके आधार पर रहते हुए भी भिन्न रहती है। यह छाया सिर्फ भास ही है। उसी तरह चित्त में आरूढ़ रूप-आकारवाली स्त्री बाहर की हड्डी, मांसमयी स्त्री के आधार पर रहने पर भी भिन्न है और दोनों में जमीन-आसमान का अन्तर है। बाहर की हड्डी, मांसमयी स्त्री के ऊपर मन में प्रविष्ट रूप-आकारवाली स्त्री रहने पर भी, भीतर की रूप-आकारवाली स्त्री में बाहर की हड्डी, मांसमयी स्त्री नहीं रहती। वस्तु में रूप और आकार रहता है, किन्तु रूप और आकार में वस्तु नहीं रहती। इस तरह रूप और आकार वस्तु न होकर वस्तु का भासमात्र है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि भीतर की रूप-आकारवाली स्त्री बाहर की स्त्री का भास होने के कारण मिथ्या है। फिर भी मन में निर्माण होनेवाली यह रूप-आकारवाली मिथ्या स्त्री मन में विकार पैदा कर सकती है। यह आश्चर्य नहीं तो क्या है? किन्तु बाह्य हड्डी, मांसमयी स्त्री से मन में पैदा होनेवाली रूप-आकारवाली स्त्री भिन्न है और वह केवल बाह्य स्त्री का भासमात्र है। यह बात ठीक से ध्यान में आ जाने पर भीतर की भासात्मक मिथ्या-स्त्री विकार पैदा कर ही नहीं सकती। विकार का खातमा तभी हो सकता है, जब उपर्युक्त भेद ठीक से ध्यान में आ जाय और मन में जम जाय। पाठक इसका स्वयं अनुभव कर सकते हैं।

अब रही काम-विकार पर विजय प्राप्त करने के चतुर्विध उपायों की बात ।

१. स्त्री-देह-पृथक्करणात्मक विवेक-भावना

बाह्य स्त्री ईश्वर-निर्मित है और मन में रहनेवाली सिर्फ रूप-आकारवाली स्त्री जीव-निर्मित है । विकार हमेशा ईश-निर्मित स्त्री से न होकर जीव-निर्मित स्त्री से पैदा होता है । उदाहरणार्थ, जिसे हम पत्नी समझते हैं, वह स्त्री किसीकी लड़की, किसीकी बहन, किसीकी माँ, किसीकी भाभी, किसीकी चाची और किसीकी भतीजी होती है । उस स्त्री के प्रति उसके पिता, भाई, पुत्र, देवर, भतीजा और चाचा इन सब-में विकार नहीं आता । लेकिन पत्नी समझने या मानने पर पत्नी-पन की कल्पना-मात्र से ही विकार आ जाता है । इस तरह ईश-निर्मित स्त्री के बारे में माता, बहन, पुत्री, भाभी, चाची, भतीजी की भावना पैदा होने पर निर्विकारता और इस भावना के अभाव में विकारीपन पैदा होता है । इस पर से यह स्पष्ट हो जाता है कि विकारीपन या निर्विकारता जीव-निर्मित है, यह हुई 'स्त्री-देह-पृथक्करणात्मक विवेक-भावना ।'

२. माता-बहन-पुत्री की भावना

किसी भी स्त्री को देखकर हमारे मन में यदि माता, बहन या पुत्री की भावना पैदा हो, तो विकार पैदा नहीं होता । शादी के पूर्व हमारे मन में यदि उस स्त्री के प्रति बहन की भावना हो, तो चित्त में विकार पैदा नहीं होता । लेकिन शादी के समय उस स्त्री को पत्नी के तौर पर स्वीकार करने से दिन-ब-दिन पत्नीपन की भावना दृढ़ होती जाती है और इस पत्नी-पन की भावना से दृढ़ संस्कारों के कारण हम उस स्त्री के

प्रति नित्य विकारी बनते जाते हैं। नित्य स्त्री-संसर्ग करने से विकारों को और पुष्टि मिल जाती है। शादी होने के पूर्व जब हमारे मन में उस स्त्री के प्रति बहन की भावना थी, तब हमारा मन उस स्त्री के बारे में निर्विकार रहता था। यह अनुभव होने से शादी के बाद पत्नीपन की भावना से उत्पन्न विकार आगन्तुक यानी काल्पनिक है। यह अनुभव है कि काल्पनिक वस्तु मन से निकालना बहुत कठिन नहीं है। उदाहरणार्थ, स्वप्न काल्पनिक होने से जागने पर तुरन्त नष्ट हो जाते हैं। वे मिथ्या लगते हैं। इसलिए स्वप्न के व्यवहार जाग्रतावस्था में नहीं ठहरते। इसी तरह विवाह-प्रसंग से निर्मित यह पत्नीत्व की भावना दरअसल मिथ्या है। इसलिए उसे सत्य-कल्पना से या तद्विरुद्ध कल्पना से मन से एकदम हटा सकते हैं। पत्नीपन की कल्पना मन से हटाने के लिए मातृ-बहन-भावना का सतत अभ्यास किया जाय, तो धीरे-धीरे पत्नीपन की मिथ्या कल्पना नष्ट होकर विकार दूर हो जायगा। मातृ-भावना या बहन की भावना का नित्य अभ्यास करने से अपनी पत्नी को देख या उसके सहवास में रहने पर भी पवित्रता यानी निर्विकारता का अनुभव होगा। अतः जिसको निर्विकार बनना है, उसे घर में रहकर अपनी स्त्री के बारे में मातृ-भावना या बहन की भावना का अभ्यास हमेशा करते रहना चाहिए। निर्विकारी बनने का यह दूसरा उपाय है—‘माता-बहन-पुत्री की भावना’।

३. ईश्वरीय भावना

स्त्रियों में ईश्वर ने सौन्दर्य निर्माण किया है और सुन्दर वस्तु देखकर हृदय में हमेशा पवित्र भावना पैदा होती है। अतः स्त्री को देखते ही हममें पवित्र भावना का सञ्चार होना

चाहिए । जैसे हिमालय और गंगा नदी देखकर ईश्वर का स्मरण होता है, वैसे ही स्त्री को देखकर ईश्वर का स्मरण नहीं होता, इसीसे विकार पैदा होता है । इसलिए स्त्री को देखते ही हरि-स्मरण हो, ऐसा अभ्यास करना चाहिए । यह सोचना चाहिए कि “ईश्वर का यह कितना सुन्दर रूप है, ईश्वर ने कैसा यह सुन्दर रूप बनाया है ।” यह भाव मन में लाने से स्त्री को देखकर पवित्रता की भावना का निर्माण हो सकेगा । स्त्रियों की कोमलता, वत्सलता, उत्कट प्रेम, स्वार्थ-त्याग, प्रचंड सेवा-भाव आदि गुणों को देखते हुए स्त्री ईश्वर का ही प्रकट स्वरूप है; ईश्वर की सुन्दर मूर्ति है—इस तरह का विचार मन में लाना चाहिए, उसका सतत अभ्यास करते रहने से चित्त में ‘ईश्वरीय भावना’ पैदा होती है ।

४. वैराग्य-भावना

स्त्री-देह देखकर मन में वैराग्य-भाव पैदा होना चाहिए । सोचना चाहिए कि सामने दिखाई देनेवाली स्त्री की देह नख-शिखान्त मलमूत्रमय है । सिर पर जो बाल हैं, उनसे सौन्दर्य का भास होने पर भी वहाँ नित्य पसीना आने से उस जगह वास्तव में पुरुष-देह से भी अधिक मल का संचय रहता है । स्तन मांस का विकार है और उन्हें हमेशा ढँकने से वहाँ पर भी पसीना आने से ज्यादा बदबू रहती है । इसके अतिरिक्त देह में से चैतन्य निकल जाने पर उसको तत्काल जलाना पड़ता है, चैतन्य के बिना इस देह की कीमत ‘शून्य’ है । योगसूत्र का सूत्र है ‘शौचात्स्वांग-जुगुप्सा परैः असंसर्गः ।’ अर्थात् ‘शुचित्व (शुद्धि) के अभ्यास से खुद के शरीर के अवयवों के बारे में अरुचि पैदा होने से दूसरों की देह को स्पर्श करने की इच्छा मन में नहीं रहती ।’ यह सूत्र वैराग्य-भावना का पोषक है । ज्ञानेश्वर महाराज ने लिखा है :

‘जन्मतेनि प्रसंगे । स्त्रीदेह शिवणे आंगे ।

तेथूनि जन्म आघवे । सोंबळे कीजे ॥’

अर्थात् ‘जन्म के समय शरीर से स्त्री-देह का स्पर्श करना पड़ता है, किन्तु उसके बाद सारा जीवन (बहनों के बारे में) पूजा के पवित्र रेशमी कपड़े की तरह पवित्र ही रखना चाहिए । जन्म के समय से मतलब है, वाल्यावस्था में शरीर से होनेवाला स्पर्श । उसके बाद बहनों के बारे में काया, वाचा, मनसा पवित्रता का ही अनुभव करना चाहिए ।’ यह ‘वैराग्य-भावना’ का उपाय हुआ ।

सारांश यह कि (१) स्त्री-देह पृथक्करणात्मक विवेक-भावना, (२) मातृ-भावना, बहन की भावना या पुत्री की भावना, (३) ईश्वरीय भावना, (४) वैराग्य-भावना—इन चारों भावनाओं का हमेशा अभ्यास करते रहने से अनेक वर्षों का काम-विकार जड़-मूल से नष्ट हो सकता है ।

बालकोबाजी की अन्य रचनाएँ

गीता-तत्त्व-बोध (दो खण्ड) ७०.००	पथदीप	१.५०
स्थितप्रज्ञ-लक्षण	१.५० गांधी-बोध	२.००
जीवन-साधना	प्रेस में अज्ञान-निवृत्ति-साधना के	
	सत्रह पहलू	०.५०

प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्य

उपवास से जीवन-रक्षा	३.००	पथरी-रोगों की प्राकृतिक	
प्राकृतिक चिकित्सा-विधि	३.००	चिकित्सा	१.५०
प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान	४.००	आहार और पोषण	१.५०
चर्म-रोग	१.७५	शिशु-पालन-विज्ञान	१.००
पाचन-तंत्र के रोगों की		आकस्मिक दुर्घटनाओं की	
चिकित्सा	३.००	सरल चिकित्सा	१.००
दमा : निदान और उपचार	२.५०	स्वस्थ कैसे रहें ?	०.७५
उपवास	३.००	तन्दुरुस्ती की कहानियाँ	प्रेस में
हृदय-रोग	१.७५	गाँव के लिए आरोग्य-	
प्राकृतिक चिकित्सा में उभाड़	२.००	योजना	०.२५
मधुमेह	१.५०	वनीषधि-शतक	३.००
घरेलू प्राकृतिक चिकित्सा	१.२५	योग	१.००
दमा का प्राकृतिक इलाज	प्रेस में	प्राणायाम	१.२५
ब्लड प्रेशर की प्राकृतिक		कब्ज की सरल चिकित्सा :	
चिकित्सा	२.००	योग	१.५०
हृदय-रोगों की प्राकृतिक		स्वस्थ-जीवन	१.५०
चिकित्सा	२.००	नेत्र-रक्षा की कला	३.००
		अपने डॉक्टर आप बनो	१.५०

सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन

राजघाट, वाराणसी

“प्राकृतिक चिकित्सा में जीवन-परिवर्तन की बात आती है। यह कोई वैद्य की दी हुई पुड़िया लेने की बात नहीं है और न अस्पताल जाकर मुफ्त या फीस देकर दवा लेने या उसमें रहने की बात है। जो मुफ्त दवा लेता है, वह भिक्षुक बनता है। जो प्राकृतिक चिकित्सा करता है, वह अपनी प्रतिष्ठा आप बढ़ाता है और अच्छा बनने का उपाय खुद ही कर लेता है। वह अपने शरीर में से जहर निकालकर ऐसी कोशिश करता है कि दुबारा बीमार न पड़ सके।

प्राकृतिक चिकित्सा सबके घर में मौजूद है। वह इतनी आसान चीज है कि हरएक आदमी को उसे सीख लेना चाहिए।”

—गांधीजी



मूल्य पचहत्तर पैसे मात्र